

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| <b>DISCIPLINA:</b> Educação Física                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |                            |
| <b>Código:</b> OPT12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Carga horária total:</b> 40h       | <b>Créditos:</b> 2         |
| <b>Nível:</b> Graduação                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Semestre:</b> Optativa             | <b>Pré-requisitos:</b> Não |
| <b>CARGA HORÁRIA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Teórica:</b> 15h                   | <b>Prática:</b> 25h        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Presencial:</b> Sim                | <b>Distância:</b> Não      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Prática Profissional:</b> 0h       |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Atividades não presenciais:</b> 0h |                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Extensão:</b> 0h                   |                            |
| <b>EMENTA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                       |                            |
| Prática de esportes individuais e coletivos, atividades físicas voltadas para saúde (nas dimensões física, social e emocional), lazer e para o desenvolvimento da cultura corporal de movimento; Conceitos em Esportes de Aventura e da Natureza; Esportes de Aventura e Educação Ambiental relacionados ao mínimo impacto e cuidados com o meio ambiente; Compreensão da interdisciplinaridade das práticas corporais e esportivas. Práticas de esportes de Aventura e da Natureza.                                                               |                                       |                            |
| <b>OBJETIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                            |
| Ampliar a formação acadêmica por meio de práticas físicas e esportivas voltadas para o desenvolvimento de cultura corporal de movimento, conhecimento sobre o corpo, saúde e cultura esportiva, estimulando o pensamento crítico acerca da importância e o tratamento desses temas na sociedade, bem como vivenciar e discutir, de forma multidisciplinar, diversas práticas de Esportes de Aventura, compreendendo e transmitindo os seus fundamentos por meio das relações de cuidados com o meio ambiente na perspectiva da Educação Ambiental. |                                       |                            |
| <b>PROGRAMA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                            |
| Práticas:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |                            |
| 1.ATIVIDADES PRÉ-DESPORTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                       |                            |
| 1.1. Alongamento e flexibilidade, aquecimento, atividades físicas cardiorrespiratórias e neuromusculares.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |                            |
| 2. ATIVIDADES ESPORTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                            |
| 2.1. Ensino e prática de fundamentos esportivos individuais e coletivos, jogo desportivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |                            |
| 2.2. Atividades de relaxamento, volta à calma, discussão e socialização.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                            |
| 3. HISTÓRIA, EVOLUÇÃO, CONCEITOS E TERMOS TÉCNICOS DAS MODALIDADES EM ESPORTES DE AVENTURA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                       |                            |
| 4. PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA, NATUREZA E EDUCAÇÃO AMBIENTAL: MÍNIMO IMPACTO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                       |                            |
| 5. INTRODUÇÃO AO TREKKING E HIKKING.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                       |                            |
| 5.1. Fundamentos de Orientação e Navegação Terrestre.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                            |
| 5.2. Corrida de Orientação, Organização de Trilhas e Acampamentos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |                            |
| 6. GESTÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS VOLTADAS PARA ERGONOMIA E EXPLORAÇÃO DOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |                            |

## ESPAÇOS E RECURSOS AMBIENTAIS.

7. CORRELAÇÃO DAS PRÁTICAS ESPORTIVAS COM OUTRAS ÁREAS DO CONHECIMENTO.

8. PRÁTICAS CORPORAIS VOLTADAS PARA A PERCEPÇÃO DO CORPO COMO ELEMENTO BIOLÓGICO E SOCIAL.

## METODOLOGIA DE ENSINO

Aulas expositivas e de campo, demonstrativas, práticas de atividades físicas e esportivas, utilizando de uma perspectiva pedagógica crítica, *feedback* aumentado no ensino de técnicas e materiais esportivos diversos. Jogos populares e adaptados, dinâmicas em grupos, vivências exploratórias e debates usando situações problemas e aspectos multidisciplinares (consciência corporal, meio ambiente, educação e saúde).

## RECURSOS

- Quadro branco;
- Projetor de slides;
- Textos para discussão;
- Materiais didáticos e esportivos.

## AValiação

A avaliação terá caráter diagnóstico, formativo, contínuo e processual, sendo dividido em duas etapas com duas avaliações por etapa.

Crítérios avaliativos: Domínio do conteúdo, capacidade analítica, poder de síntese, compreensão de aspectos interdisciplinares e participação e assiduidade do discente nas atividades propostas pelo professor (teóricas e práticas).

Instrumentos de avaliação: Exercícios, elaboração e aplicação de planos de aula, trabalhos individuais e/ou coletivos, vivências corporais e seminários.

## BIBLIOGRAFIA BÁSICA

MATIAS, J.L.P. **Cultura Corporal no Ensino Superior**: uma análise bibliográfica. 2019. 12f. Monografia (Especialização Docência do Ensino Superior). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Cedro, 2019.

SILVA, M.R. **Educação Física**. Curitiba: Editora InterSaberes, 2016.

PEREIRA, D.W. **Pedagogia da aventura na escola**: proposições para a base nacional comum curricular. Várzea Paulista-SP: Fontoura, 2019.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

FINCK, S.C.M. **Educação Física escolar**: saberes, práticas pedagógicas e formação. Curitiba: InterSaberes, 2014.

GOULART, A.R. **Jogos pré-desportivos na Educação Física escolar**: linhas de ensino, desenvolvimento motor e psicomotricidade. São Paulo: Labrador, 2018.

MOREIRA, W.W. **Educação física & esportes**: Perspectivas para o século XXI. Campinas, SP: Papyrus, 2014.

SANTOS, V.L.P. **Biologia aplicada à Educação Física**. Curitiba: InterSaberes, 2019.

STAREPRAVO, F.A. **Políticas públicas na educação física**. Curitiba: InterSaberes, 2019.

|                                          |                                      |
|------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Coordenador do Curso</b><br><br>_____ | <b>Setor Pedagógico</b><br><br>_____ |
|------------------------------------------|--------------------------------------|